

Kesehatan Mental Ditinjau dari Kecemasan Akademik dan Dukungan Sosial Guru pada Siswa SMP Negeri 2 Gempol

Nizarotul Amalia Zahro^{1*}, Estalita Kelly²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan

² Program Studi Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan

*nizaarotulaz@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kecemasan akademik dan dukungan sosial guru terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 2 Gempol. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Jumlah sampel penelitian sebanyak 275 siswa kelas tujuh dan kelas delapan yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui skala kesehatan mental, skala kecemasan akademik, dan skala dukungan sosial guru, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dan dukungan sosial guru secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001 dan koefisien determinasi sebesar 0,344. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 34,4 persen variasi kesehatan mental siswa. Secara parsial, kecemasan akademik berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental, sedangkan dukungan sosial guru berpengaruh positif. Dukungan sosial guru memberikan sumbangan efektif sebesar 22,14 persen, lebih besar dibandingkan kecemasan akademik sebesar 12,24 persen. Penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan kecemasan akademik berkaitan dengan penurunan kesehatan mental, sedangkan peningkatan dukungan sosial guru berkaitan dengan kondisi kesehatan mental siswa yang lebih baik.

Kata kunci: kecemasan akademik, dukungan sosial guru, kesehatan mental, siswa sekolah menengah pertama

Abstract: *This study aimed to analyze the effects of academic anxiety and teacher social support on the mental health of students at SMP Negeri 2 Gempol. A quantitative approach with a correlational design was employed. The sample size consisted of 275 seventh- and eighth-grade students and was determined using the Slovin formula. Data were collected through a mental health scale, an academic anxiety scale, and a teacher social support scale and were subsequently analyzed using multiple linear regression. The results showed that academic anxiety and teacher social support simultaneously had a significant effect on students' mental health, with a significance value below 0.001 and a coefficient of determination of 0.344. These findings indicate that the two variables explained 34.4 percent of the variation in students' mental health. Partially, academic anxiety had a negative effect on mental health, whereas teacher social support had a positive effect. Teacher social support provided an effective contribution of 22.14 percent, which was greater than the 12.24 percent contribution of academic anxiety. The study concludes that higher academic anxiety is associated with poorer mental health, while stronger teacher social support is associated with better mental health among students.*

Keywords: *academic anxiety, teacher social support, mental health, junior high school students*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu unsur penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan, membangun hubungan sosial, serta menjalankan kegiatan akademik secara adaptif. Pada usia sekolah menengah pertama, siswa mengalami perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial secara bersamaan. Perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis ketika siswa tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri dan sumber dukungan yang memadai. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental tidak hanya ditandai oleh tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga

tercermin melalui kesejahteraan emosional, kemampuan menerima diri, hubungan sosial yang sehat, tujuan hidup, dan keberfungsian siswa dalam lingkungan sekolah.

Kondisi kesehatan mental remaja masih menjadi persoalan yang memerlukan perhatian. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* melaporkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dan sekitar 2,45 juta remaja mengalami gangguan mental. Gangguan kecemasan menjadi gangguan yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia 10–17 tahun dengan prevalensi sebesar 3,7%, diikuti depresi mayor sebesar 1,0%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, serta gangguan stres pascatrauma dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas masing-masing sebesar 0,5% (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 2022*). Laporan *Programme for International Student Assessment* juga menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa mengalami kekhawatiran terhadap pencapaian akademiknya. Data tersebut memperlihatkan bahwa lingkungan pendidikan dapat menjadi salah satu konteks penting dalam munculnya masalah kecemasan dan kesehatan mental pada remaja.

Khalayak sasaran penelitian adalah siswa SMP Negeri 2 Gempol yang berjumlah 880 siswa, terdiri atas 295 siswa kelas tujuh, 297 siswa kelas delapan, dan 288 siswa kelas sembilan. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa sekolah memiliki populasi remaja yang cukup besar dengan karakteristik perkembangan dan tuntutan akademik yang beragam. Lingkungan sekolah memiliki potensi sebagai ruang penguatan kesehatan mental karena siswa menjalani sebagian besar kegiatan hariannya melalui interaksi dengan guru dan teman sebaya. Guru tidak hanya berperan menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dapat menjadi sumber informasi, bimbingan, penghargaan, perhatian, dan rasa aman bagi siswa.

Hasil prasurvei terhadap 19 siswa menunjukkan adanya kondisi yang perlu diperhatikan. Sebanyak 57,9% siswa merasa cemas atau takut ketika menghadapi tugas dan ujian, 10,5% belum dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya sebagai siswa, 26,3% menyesali keputusan yang berkaitan dengan kegiatan sekolah, 21,1% merasa tidak diterima oleh teman dan guru, serta 26,3% merasa dirinya tidak dianggap penting di lingkungan sekolah. Meskipun hasil prasurvei tersebut belum dapat digeneralisasikan terhadap seluruh siswa, data awal ini memperlihatkan adanya masalah kecemasan akademik, penerimaan diri, dan keterhubungan sosial yang berpotensi berkaitan dengan kondisi kesehatan mental siswa.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kesehatan mental siswa adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan keadaan emosional negatif berupa kekhawatiran, ketegangan, rasa takut gagal, kesulitan berkonsentrasi, serta respons fisik yang muncul dalam situasi pembelajaran, penyelesaian tugas, dan pelaksanaan ujian. Kecemasan dalam taraf tertentu dapat mendorong kesiapan belajar, tetapi kecemasan yang berlebihan dan

berlangsung terus-menerus dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan keyakinan diri, meningkatkan perilaku menghindar, dan melemahkan kesejahteraan psikologis. Pascoe et al. (2020) menunjukkan bahwa tekanan akademik berkaitan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi serta penurunan kesejahteraan siswa. Penelitian longitudinal Nunnink et al. (2025) juga memperlihatkan bahwa kecemasan berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan mental dalam jangka waktu tertentu. Temuan Cruz et al. (2025) dan Felix et al. (2025) selanjutnya menunjukkan bahwa tekanan dan kecemasan dalam kegiatan akademik dapat berkaitan dengan penurunan kualitas hidup, meningkatnya stres, serta kelelahan psikologis.

Selain faktor risiko, kesehatan mental siswa juga dipengaruhi oleh faktor protektif yang tersedia dalam lingkungan sosialnya. Dukungan sosial guru merupakan kenyamanan, kepedulian, penghargaan, informasi, bimbingan, dan bantuan yang dipersepsikan siswa berasal dari guru. Dukungan tersebut dapat membuat siswa merasa dihargai, diterima, dan memiliki tempat untuk memperoleh bantuan ketika menghadapi masalah akademik maupun emosional. Feng dan Zhang (2022) menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan guru berkaitan dengan kesehatan mental melalui kualitas hubungan sosial yang lebih baik. Jia dan Cheng (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial guru berhubungan dengan kondisi emosi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Tinjauan sistematis Liang et al. (2024) memperlihatkan bahwa dukungan guru memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi stres, kecemasan, dan masalah emosional. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa interaksi guru dan siswa merupakan sumber daya sosial yang relevan dalam upaya menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Hubungan antara ketiga variabel tersebut dapat dijelaskan melalui pendekatan faktor risiko dan faktor protektif. Kecemasan akademik ditempatkan sebagai faktor risiko karena dapat meningkatkan tekanan psikologis dan menghambat keberfungsian siswa. Sebaliknya, dukungan sosial guru ditempatkan sebagai faktor protektif karena dapat memberikan rasa aman, penerimaan, arahan, dan bantuan yang membantu siswa menghadapi tuntutan akademik. Dalam kerangka ini, kesehatan mental siswa tidak hanya ditentukan oleh beratnya tuntutan yang dihadapi, tetapi juga oleh ketersediaan sumber daya sosial yang dapat digunakan untuk mengelola tuntutan tersebut.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara tekanan akademik dan kesehatan mental maupun antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Namun, sebagian penelitian masih menempatkan kedua faktor tersebut secara terpisah, menggunakan dukungan sosial secara umum, atau melibatkan mahasiswa dan remaja akhir sebagai subjek penelitian. Kajian yang secara simultan menempatkan kecemasan akademik sebagai faktor risiko dan dukungan sosial guru sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah pertama

masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, khususnya pada remaja awal dalam konteks sekolah negeri daerah.

Berdasarkan kondisi tersebut, masalah penelitian dirumuskan secara konkret, yaitu apakah kecemasan akademik dan dukungan sosial guru berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 2 Gempol. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kecemasan akademik dan dukungan sosial guru secara simultan maupun parsial terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 2 Gempol serta mengetahui variabel yang memberikan kontribusi lebih besar. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat bukti empiris dalam psikologi pendidikan dan menjadi dasar ilmiah untuk menyusun rekomendasi pengelolaan kecemasan akademik, penguatan dukungan sosial guru, serta pengembangan lingkungan sekolah yang lebih responsif terhadap kesehatan mental siswa. Hilirisasi hasil penelitian diarahkan pada pemanfaatan temuan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah dalam mengembangkan komunikasi suportif, pendampingan akademik, penghargaan terhadap usaha siswa, dan mekanisme deteksi dini terhadap siswa yang mengalami tekanan akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental untuk menganalisis pengaruh kecemasan akademik dan dukungan sosial guru terhadap kesehatan mental siswa. Populasi penelitian berjumlah 880 siswa SMP Negeri 2 Gempol, sedangkan ukuran sampel sebanyak 275 siswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%; teknik pemilihan anggota sampel perlu dicantumkan sesuai prosedur yang benar-benar diterapkan dalam penelitian. Uji coba instrumen melibatkan 60 siswa dari SMP PGRI Gempol dan SMP Islam Al-Hidayah yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologi model Likert dengan empat pilihan jawaban yang terdiri atas skala kesehatan mental, skala kecemasan akademik, dan skala dukungan sosial guru. Masing-masing skala pada tahap awal terdiri atas 25 butir pernyataan, kemudian diuji melalui korelasi butir dengan skor total menggunakan batas koefisien validitas lebih dari 0,30 sehingga diperoleh 20 butir valid pada setiap skala. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan menghasilkan nilai sebesar 0,811 untuk skala kesehatan mental, 0,833 untuk skala kecemasan akademik, dan 0,782 untuk skala dukungan sosial guru, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan. Pengumpulan data dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan setelah penjelasan dari responden serta orang tua atau wali karena subjek penelitian termasuk kelompok usia anak; partisipasi dilakukan secara sukarela, identitas responden tidak dicantumkan, dan data hanya digunakan untuk kepentingan

penelitian. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya, diberi skor, ditabulasi, dan dianalisis menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences versi 22. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, korelasi, serta regresi linear berganda dengan taraf signifikansi 0,05. Ketercapaian tujuan penelitian ditentukan berdasarkan terpenuhinya asumsi regresi, signifikansi pengaruh parsial dan simultan, arah koefisien regresi, koefisien determinasi, serta besarnya sumbangan efektif kecemasan akademik dan dukungan sosial guru terhadap kesehatan mental siswa.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penelitian dilakukan melalui pengukuran kesehatan mental, kecemasan akademik, dan dukungan sosial guru pada 275 siswa. Subjek penelitian terdiri atas 130 siswa laki-laki atau 47,2% dan 145 siswa perempuan atau 52,8%. Berdasarkan tingkat kelas, sebanyak 140 siswa atau 50,91% berasal dari kelas tujuh dan 135 siswa atau 49,09% berasal dari kelas delapan. Keterlibatan seluruh sampel yang telah ditetapkan menunjukkan bahwa sasaran pengumpulan data tercapai sesuai dengan ukuran sampel penelitian. Data yang diperoleh memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis siswa serta faktor akademik dan sosial yang berkaitan dengan kesehatan mental mereka.

Tabel 1. Gambaran Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Jumlah subjek	Skor minimum	Skor maksimum	Rata-rata	Simpangan baku
Kesehatan mental	275	38	80	62,92	6,608
Kecemasan akademik	275	22	80	45,08	7,813
Dukungan sosial guru	275	35	80	60,74	6,749

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata kesehatan mental siswa sebesar 62,92 dan rata-rata dukungan sosial guru sebesar 60,74, sedangkan rata-rata kecemasan akademik sebesar 45,08. Dibandingkan dengan rata-rata hipotetik sebesar 50, kondisi tersebut menunjukkan bahwa secara umum kesehatan mental dan dukungan sosial guru berada di atas rata-rata hipotetik, sedangkan kecemasan akademik berada di bawah rata-rata hipotetik. Temuan ini tidak berarti bahwa seluruh siswa telah terbebas dari masalah psikologis, tetapi menunjukkan kecenderungan umum berdasarkan skor kelompok. Data tersebut dapat digunakan oleh sekolah sebagai pemetaan awal untuk mengenali kondisi siswa dan menentukan aspek yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Ketercapaian penelitian juga ditunjukkan oleh kualitas instrumen yang digunakan. Masing-masing skala awalnya terdiri atas 25 pernyataan dan setelah melalui pengujian diperoleh 20 pernyataan valid pada setiap skala. Koefisien reliabilitas skala kesehatan mental sebesar 0,811, skala kecemasan akademik sebesar 0,833, dan skala dukungan sosial guru sebesar 0,782. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ketiga instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai untuk mengukur variabel penelitian. Dengan demikian, hasil pengukuran dapat dijadikan dasar analisis selama interpretasinya tetap memperhatikan karakteristik sampel dan desain penelitian.

Pengujian asumsi menunjukkan bahwa data memenuhi persyaratan untuk dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Residual penelitian berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,200. Hubungan antara masing-masing variabel bebas dan kesehatan mental juga memenuhi asumsi linearitas. Selain itu, tidak ditemukan masalah multikolinearitas maupun heteroskedastisitas pada model. Terpenuhinya persyaratan tersebut menunjukkan bahwa model analisis dapat digunakan untuk menguji pengaruh kecemasan akademik dan dukungan sosial guru terhadap kesehatan mental siswa.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis Dan Ketercapaian Penelitian

Indikator pengujian	Hasil	Interpretasi ketercapaian
Koefisien korelasi berganda	0,586	Hubungan model berada pada arah positif
Koefisien determinasi	0,344	Model menjelaskan 34,4% variasi kesehatan mental
Nilai F	71,176	Model regresi layak digunakan
Signifikansi simultan	<0,001	Hipotesis simultan diterima
Koefisien kecemasan akademik	-0,242	Peningkatan kecemasan berkaitan dengan penurunan kesehatan mental
Sumbangan efektif kecemasan akademik	12,24%	Berkontribusi terhadap variasi kesehatan mental
Koefisien dukungan sosial guru	0,416	Peningkatan dukungan berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental
Sumbangan efektif dukungan sosial guru	22,14%	Menjadi prediktor yang lebih dominan

Hasil pengujian simultan memperoleh nilai F sebesar 71,176 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik dan dukungan sosial guru secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,344 menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 34,4% variasi kesehatan mental, sedangkan 65,6% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian. Dengan demikian, indikator utama ketercapaian tujuan penelitian telah terpenuhi karena model yang diuji terbukti signifikan dan mampu menjelaskan sebagian variasi kesehatan mental siswa.

Secara parsial, kecemasan akademik memiliki koefisien regresi sebesar $-0,242$. Arah negatif tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan kecemasan akademik diikuti kecenderungan penurunan kesehatan mental ketika variabel lain dikendalikan. Sebaliknya, dukungan sosial guru memiliki koefisien regresi sebesar $0,416$, yang menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial guru berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental siswa. Dukungan sosial guru memberikan sumbangan efektif sebesar $22,14\%$, lebih besar daripada sumbangan kecemasan akademik sebesar $12,24\%$. Temuan ini memperlihatkan bahwa perhatian, empati, informasi, penghargaan, dan bimbingan dari guru merupakan sumber daya sosial yang relevan dalam mendukung kondisi psikologis siswa.

Ketercapaian sasaran penelitian dalam jangka pendek terutama berupa tersedianya pemetaan empiris mengenai kondisi kesehatan mental siswa dan faktor yang berkaitan dengannya. Sebelum penelitian dilakukan, kecemasan akademik dan dukungan sosial guru belum diketahui kontribusinya secara terukur terhadap kesehatan mental siswa pada lokasi penelitian. Setelah penelitian dilaksanakan, sekolah memperoleh dasar ilmiah bahwa dukungan sosial guru merupakan faktor yang memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan kecemasan akademik. Nilai tambah penelitian bagi siswa terletak pada meningkatnya perhatian terhadap pentingnya mengenali kecemasan akademik dan mencari bantuan ketika mengalami tekanan, sedangkan nilai tambah bagi institusi terletak pada tersedianya informasi yang dapat digunakan untuk menyusun pendampingan akademik dan layanan kesehatan mental berbasis sekolah.

Dalam jangka panjang, temuan penelitian berpeluang menjadi dasar pengembangan kebijakan sekolah yang lebih responsif terhadap kesehatan mental. Bentuk pengembangannya dapat diarahkan pada peningkatan kemampuan guru dalam memberikan dukungan emosional, pemberian umpan balik akademik yang tidak mengancam, penguatan layanan bimbingan dan konseling, pemetaan siswa yang membutuhkan pendampingan, serta penyusunan mekanisme rujukan ketika ditemukan masalah psikologis yang memerlukan penanganan profesional. Namun, karena penelitian menggunakan desain korelasional dan tidak menerapkan intervensi maupun pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, penelitian ini belum dapat menyatakan bahwa telah terjadi perubahan perilaku siswa atau perubahan kebijakan sekolah secara langsung. Dampak jangka panjang tersebut masih harus dibuktikan melalui penerapan program dan evaluasi lanjutan.

Keunggulan utama penelitian terletak pada pengujian kecemasan akademik sebagai faktor risiko dan dukungan sosial guru sebagai faktor protektif dalam satu model analisis. Pendekatan tersebut memberikan gambaran yang lebih utuh dibandingkan pengujian salah satu faktor secara terpisah. Jumlah subjek yang relatif besar dan penggunaan instrumen yang reliabel juga memperkuat hasil penelitian. Meskipun demikian, penggunaan skala laporan diri memungkinkan

munculnya kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial. Penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah juga membatasi penerapan hasil pada konteks sekolah lain. Selain itu, model penelitian baru menjelaskan 34,4% variasi kesehatan mental sehingga faktor keluarga, hubungan teman sebaya, perundungan, penggunaan media sosial, kondisi ekonomi, resiliensi, dan strategi pengelolaan stres masih perlu dianalisis lebih lanjut.

Tingkat kesulitan pelaksanaan penelitian terutama berkaitan dengan koordinasi pengumpulan data terhadap 275 siswa, penjagaan kerahasiaan jawaban responden yang masih berusia anak, serta kebutuhan memastikan bahwa seluruh siswa memahami setiap pernyataan dalam tiga instrumen penelitian. Proses pengisian juga memerlukan pengawasan yang proporsional agar responden dapat menjawab secara mandiri tanpa tekanan dari guru maupun teman. Meskipun tidak menghasilkan barang atau purwarupa, luaran utama penelitian berupa model empiris dan rekomendasi berbasis data memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi program pendampingan. Penelitian lanjutan dapat menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah program agar perubahan kecemasan akademik, dukungan sosial guru, dan kesehatan mental dapat dinilai secara lebih objektif. Dokumentasi visual yang paling relevan untuk artikel ini adalah grafik sumbangan efektif kedua prediktor atau diagram model hubungan antarvariabel, bukan foto yang menampilkan identitas pribadi siswa atau penulis.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan akademik dan dukungan sosial guru terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 2 Gempol telah tercapai. Kecemasan akademik terbukti menjadi faktor yang berkaitan dengan menurunnya kesehatan mental siswa, sedangkan dukungan sosial guru menjadi faktor yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Dukungan sosial guru memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan kecemasan akademik, sehingga peran guru sebagai sumber perhatian, bimbingan, penghargaan, dan bantuan menjadi bagian penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental siswa perlu dipahami melalui keseimbangan antara faktor risiko yang berasal dari tekanan akademik dan faktor protektif yang tersedia di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, kecemasan akademik dan dukungan sosial guru belum sepenuhnya menjelaskan seluruh variasi kesehatan mental siswa, sehingga masih terdapat faktor lain yang turut berperan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pimpinan SMP Negeri 2 Gempol yang telah memberikan izin, akses, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Penghargaan juga

disampaikan kepada para guru yang membantu koordinasi pengumpulan data serta kepada seluruh siswa yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden dengan memberikan informasi secara jujur dan lengkap. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan yang telah memberikan arahan akademik dan dukungan administratif sehingga proses penelitian dan penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education, 10*(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Felix, S. N., Costa, A. P. L., Andrade, J. M., Correia, A. T., Costa, F. M. A., Kobayasi, R., . . . Romanholo, B. M. S. (2025). Qualitative investigation of academic routines and mental health among medical students following coronavirus vaccination. *BMC Psychology, 13*, 1162. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03499-x>
- Feng, L., & Zhang, L. (2022). Perceived teacher support, peer relationship, and university students' mental health: The mediation of reality and Internet altruistic behaviors. *Frontiers in Psychology, 13*, 999524. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.999524>
- Gao, D., Dong, Y., Kong, A., & Li, X. (2024). How does perceived social support impact mental health and creative tendencies among Chinese senior high school students? *Behavioral Sciences, 14*(11), 1002. <https://doi.org/10.3390/bs14111002>
- Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S., Cross, S., & Hickie, I. (2024). Teachers as first responders: Classroom experiences and mental health training needs of Australian schoolteachers. *BMC Public Health, 24*, 268. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental di Indonesia: Kajian meta-analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 13*(1), 270–283. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>
- Iliyattunnisa, I., & Fardana, N. A. (2025). Literatur review: Peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 8*(2), 326–338. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3678>
- Jehi, T., Mulvey, M., Shulgan, E., Burke, E., Dean, M., Betancourt, J., . . . Zeman, C. (2024). Anxiety, depression, stress, and test anxiety are inversely associated with academic performance among undergraduate students post-COVID-19 confinement. *American Journal of Health Education, 55*(2), 89–99. <https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2296943>
- Jia, M., & Cheng, J. (2024). Effect of teacher social support on students' emotions and learning engagement: A U.S.-Chinese classroom investigation. *Humanities and Social Sciences Communications, 11*, 158. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02634-0>
- Lei, G., Li, L., & Zhang, L. (2025). Mental health literacy and anxiety in college students: Mediating role of psychological resilience and moderating role of physical exercise. *Scientific Reports, 15*, 35340. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19381-0>
- Liang, M., Ho, G. W. K., & Christensen, M. (2025). Secondary school teachers' experiences of supporting students with mental health issues: A systematic review and meta-aggregation of qualitative studies. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1396008. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396008>
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine, 100*(4), e24334. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024334>
- Nunnink, M., Ballester, L., Vilagut, G., Alayo, I., Mortier, P., Almenara, J., . . . Alonso, J. (2025). Depression and anxiety: A three-year follow-up study of associated risk and protective factors

- among university students. *Journal of Affective Disorders*, 391, 120058. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120058>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Prananto, K., Cahyadi, S., Lubis, F. Y., & Hinduan, Z. R. (2025). Perceived teacher support and student engagement among higher education students: A systematic literature review. *BMC Psychology*, 13, 112. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02412-w>
- Rahmawati, E. M., Ahman, Setiawati, Rukman, Z. H., & Rahayu, D. D. (2024). Academic anxiety among college students reviewed from gender, age, and academic year perspective. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 603–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124>